© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Help svp - Je ne veux pas replonger

Par Profil supprimé Posté le 20/12/2017 à 10h13

Bonjour si j'écris ici c'est parce que j'ai besoin de parler plutôt que de replonger. En ce moment ça ne va pas et l'envie de consommer à nouveau de l'héroïne est bien présente et j'ai peur. Depuis quelques mois c'est comme ça j'ai envie ça part et ça revient et ça m'angoisse, c'est un cycle sans fin, j'ai l'impression... Pourtant ça fait bientôt 2 ans et 4 mois que j'ai décroché sans traitement mais là l'envie est bien présente, j'essaye de m'occuper mais rien à faire elle me hante ! Help svp.... Je veux pas retourner en enfer et j'ai tellement peur ! Aussi j'y comprends pas grand chose... Pourquoi maintenant, pourquoi après tout ce temps ?! Ca faisait plus d'1 an que tout allait bien pourtant...

3 réponses

Moderateur - 20/12/2017 à 16h14

Bonjour Angie78,

Vous avez le bon réflexe.

Mieux vaut en parler plutôt que de vous laisser envahir totalement par ce craving persistant. Il n'est pas inéluctable et vous pouvez le vaincre sans rechuter.

Dans les moments les plus difficile je vous invite à ne pas hésiter à appeler notre ligne d'écoute pour parler des pensées et émotions qui vous traversent. Notre ligne est ouverte de 8h à 2h tous les jours au 0 800 23 13 13. Cela vous aidera à passer ces moments compliqués pour vous.

Identifiez-vous des personnes, des lieux, des événements qui pourraient contribuer à ce que vous ressentiez aujourd'hui cette envie alors que pendant 1 an tout allait bien ? Il y a probablement quelque chose qui déclenche ces envies soudaines dans votre quotidien. Cela peut aussi être un état émotionnel ou de la fatigue tout simplement parfois.

Arrivez-vous à vous rappeler aussi les bonnes raisons qui vous ont poussées à vouloir arrêter ? Et les bénéfices que vous avez eu à arrêter ? Ils vous aideront à tenir le coup.

Enfin, comme cette envie revient par vagues (c'est souvent le cas avec le craving), je vous invite à débriefer cela avec un professionnel, quelqu'un qui vous permette de prendre de la distance et de mettre le doigt sur les facteurs qui favorisent que vous vous retrouviez dans cet état.

Vous n'êtes plus seule face à votre craving. Continuez à en parler et à vous battre. Nous sommes-là pour vous

écouter et vous soutenir.

Le modérateur.

Profil supprimé - 21/12/2017 à 14h59

Bonjour merci beaucoup pour votre réponse et aussi pour pas me laisser seule avec ça. Oui bien sûr que je vais continuer à me battre, j'ai vraiment pas envie de rechuter mais je pensais en avoir fini avec tout ça ! J'espère vraiment que je suis plus forte que ça car en ce moment, je suis fragile psychologiquement. Très fragile et ça m'aide pas évidemment.

Merci j'ai appelé hier soir votre ligne et j'avoue ça m'a bien calmé. J'hésiterai pas à nouveau. Et justement j'ai peur de me laisser totalement envahir par mes envies et donc de m'y plier mais je suis plus forte que ça j'espère !

Sincèrement non je n'identifie rien de tout ça du au faite que j'ai changé de région pour m'en sortir et heureusement car je suis certaine que si j'avais pas fais ça j'en serais pas là ou j'en suis aujourd'hui.
En en parlant au téléphone, j'ai réalisé que c'était sans doute du à mon état et à ma grande fatigue. En ce moment côté émotions je perds le contrôle et donc j'ai vraiment envie et besoin de les faire taire et de me déconnecter de la réalité. Mais je sais aussi qu'il ne faut pas que je craque !

Oh ça oui que je m'en souviens de la raison qui m'a permise de décrocher, après plusieurs rechutes malheureusement... La raison, je pourrais jamais l'oublier car j'ai cru mourir, c'était bien pire que le manque qui me faisait si peur...
Les bénéfices, je les avais bien en tête il y a quelques mois mais dès que ce craving est apparu j'avoue que je ne les ai plus en tête tellement j'ai envie de faire taire mes émotions qui me submergent trop souvent à mon goût et c'est vraiment difficile.

Et oui c'est exactement ça se sont des vagues d'envies et c'est en train de devenir insupportable ! Au téléphone la personne m'a conseillé la même chose que vous et j'ai pas osé encore de les appeler tellement j'ai l'impression de tout recommencer à zéro en gros...
Enfin voilà, merci encore.

Profil supprimé - 28/12/2017 à 15h45

Bonjour aujourd'hui je suis bien paumée, je sais plus où je vais car le week-end prochain, je retourne dans mon ancienne région voir certains proches et j'ai peur... peur de craquer... peur de revoir "par accident" des anciennes connaissances qui consomment sans doute toujours. Enfin j'ai toujours envie ça part et ça revient. Je m'occupe l'esprit et malgré que je suis fière de moi, je suis perdue. Je vais annuler je crois trop peur d'être tentée et de rechuter. Surtout qu'aujourd'hui ça fait pile 2 ans et 4 mois que j'ai décroché ! En vrai je sais pas quoi faire tellement c'est dur en ce moment...